

# Das wächst in den Kräuterfässern

(in alphabetischer Reihenfolge)

## Basilikum

Basilikum verleiht vielen Gerichten und Salaten einen **Hauch mediterranen Flairs**. Das unverkennbare Aroma gehört meist dem „Genoveser“-Basilikum, einer von etlichen Sorten. Das Genovese-Basilikum ist eine **typische Zutat vieler mediterraner Speisen, v.a. der italienischen und französischen Küche. Am besten wird er frisch verzehrt**. Erhitzt man ihn, kann es leicht zu unerwünschten Geschmacksveränderungen und Aromaeinbußen kommen.

Da Gehalt und Zusammensetzung an ätherischem Öl variieren, **schmeckt Basilikum sortenabhängig leicht verschieden – von intensiv bis mild im Aroma kann es auch eventuell leicht scharf sein**. Manche Sorten erinnern v.a. im Geruch an Nelken, Anis oder Zitrone. Basilikum hat einen **hohen Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Magnesium und Kalzium, u.a. enthält es Vitamin A und Vitamine der B-Gruppe** und liefert dem Körper viele wertvolle Inhaltsstoffe.

Die Blätter des Basilikums werden am besten frisch im Ganzen oder grob geschnitten bzw. gezupft verzehrt. In getrockneter Form kann die ganze Pflanze verwendet werden, sie ist jedoch nicht mehr so aromatisch.

**Basilikum sollte bereits fertig gekochten Speisen beigemischt bzw. zum Bestreuen und Dekorieren verwendet werden.**

Beliebt sind **Zubereitungen wie Mozzarella mit Tomaten und Basilikum** sowie das **Pesto Genovese**, eine Gewürz- und Kräuterpaste mit u.a. Rucola, Pinienkernen, Knoblauch, Käse und Olivenöl. Zahlreiche andere Sorten finden sich in der asiatischen Küche z.B. Thailands oder Vietnams.

## Kapuzinerkresse

Hier sind Pflanze und Blüte sowohl optischer als auch geschmacklicher Genuss.

**Sie kann roh gegessen oder als aromatisches Gewürz vielen Speisen beigemischt werden**, und ähnelt mit ihrem **leicht scharfen Geschmack** Brunnenkresse.

Kapuzinerkresse passt zu Topfenspeisen, Salat, Eiergerichte, Kartoffeln oder schmeckt als Brotbelag. In Essig eingelegt sind Knospen sowie Samen eine gute Würze, getrockneten Kapern ähnlich. Die getrockneten Samen lassen sich als Pfefferersatz verwenden.

Blätter und Blüten können zu einem schmackhaften Pesto verarbeitet werden.

Die leuchtenden, essbaren Blüten sind zudem zu jedem Gericht eine hübsche Dekoration.

Aufgrund der enthaltenen Senföle werden ihre Blätter auch in der Pflanzenmedizin verwendet, z.B. in Präparaten gegen Blasenentzündung oder Sportverletzungen.

## Lavendel

Vom Lavendel sind sowohl die **Blätter** als auch die **Blüten** essbar. Er kann in der Küche **ähnlich eingesetzt werden wie Rosmarin**. Da er aber einen **sehr ausgeprägten Geschmack** hat, sollte er **sparsam dosiert** werden.

Das **würzige, leicht süßliche Aroma** des Lavendels ist **wie geschaffen für Desserts und Gebäck**. Aus dem Stammland des Lavendels, der Provence, kommen viele Rezepte für köstliche **Crems, Flans, Glacés, Mousses, Kuchen und Tartes**. Er kann aber **auch für Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte** eingesetzt werden.

Das besondere „Extra“: Die **Verzierung des Desserts** wird in Form von ein paar **Lavendelzweiglein** oder einzelnen **Lavendelblüten** gleich mitgeliefert.

Anstelle von frischen Lavendelblüten kann man in den meisten Rezepten getrocknete Blüten verwenden. **Getrocknete Lavendelblüten** kann man übrigens in Reformhäusern und Drogerien kaufen.

Lavendel ist auch als uralte Heilpflanze bekannt. Sie wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend. Antiseptische und bakterientötende Eigenschaften des Öls wirken antiseptisch und entzündungshemmend. Produkte mit Lavendel werden in unterschiedlichster Form angeboten, z.B. gegen Sonnenbrand, Rheuma oder Erkältungen.

Bienen und Schmetterlinge lieben Lavendel.

Getrocknet soll er Mücken, und im Kleiderkasten Motten abhalten.

## Liebstockel

Das Liebstockel kennt man auch unter der Bezeichnung „**Maggi-Kraut**“. Diesen Namen erhielt die Pflanze wegen ihres typischen Aromas, das dem der bekannten Gewürzsauce ähnelt, die jedoch kein Liebstockel enthält. Echtes **Liebstockelaroma ist sehr intensiv und herzhaft**. Da Trocknen zu starken Aromaverlusten führen kann, ist es besser, die Blätter frisch zu verwenden oder einzufrieren.

Charakteristisch für das Liebstockelaroma, das dem von Sellerie ähnelt, sind spezielle Bestandteile des ätherischen Öls, die in beiden Gewürzen vorkommen. Das typische Maggi-Aroma kommt durch das ebenfalls im ätherischen Öl enthaltene „Maggi-Keton“ zustande. Neben ätherischem Öl enthält Liebstockel zudem verschiedene Vitamine wie z.B. **Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie die Mineralstoffe Kalzium, Eisen und Kalium**.

Vorrangig werden aber die Blätter als Gewürz verwendet. Gefiedert und dunkelgrün erinnern sie an jene von Sellerie und Petersilie. Liebstockelblätter werden am besten vor der Blüte geerntet, da das Aroma ansonsten einen leichten Bitterton entwickelt.

Das Liebstockelaroma **passt gut zu Suppen, Saucen und Salaten**. Gerne wird es auch **für Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte verwendet und ist außerdem wichtiger Bestandteil von Suppenwürzen**.

Seltener werden die Stängel und Früchte zum Würzen eingesetzt. Die Früchte werden auch in Brot und Gebäck verwendet.

## Majoran

Majoran ist eng mit verschiedenen **Origanum-Arten verwandt**, was sich auch im Aroma deutlich widerspiegelt. Dennoch hat der Majoran einen sehr eigenständigen Geschmack und Geruch: **stark würzig, leicht bitter bis kampferartig**. Zudem weist er eine **blumige und zitronige Note** auf. Auf der Zunge kann er einen leicht warmen bis brennenden Eindruck entstehen lassen.

**Verwendet werden die frischen Blätter sowie das getrocknete, gerebelte Kraut.**

Majoran sollte **sparsam eingesetzt werden, da der Geschmack intensiv ist**. Das frische Kraut verliert unter Hitze leicht an Aroma und sollte daher **erst am Ende der Zubereitung beigemischt werden**.

**Majoran wird in der mediterranen Küche häufig verwendet**, v.a. in Italien, Frankreich und Griechenland. Er ist ein **universell einsetzbares Würzkräut, das mit Fleisch, Fisch, Aufläufen, Nudelgerichten, Eintöpfen, Suppen u.v.m. harmoniert**. Typisch ist seine Verwendung bei der Herstellung von Würsten. **Auch zu Hülsenfrüchten wie z.B. Bohnen passt er ausgezeichnet**.

Getrockneter Majoran kann in luftdicht verschlossenen Behältern bis zu zwei Jahre aufbewahrt werden und behält das Aroma. Die frischen Blätter können in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank gelagert werden.

## Mangold

Mangold wird zwar **oft mit Spinat gleichgesetzt**, ist aber eigentlich der Roten Rübe näher. Es gibt ihn nicht nur in grüner Farbe, bestimmte Sorten haben gelbe oder purpurviolette Blätter bzw. leuchtend rote Stängel. **Mangold enthält u.a. Vitamin C und B-Vitamine, in hohen Mengen Vorstufen des Vitamin A (Carotinoide) und die Mineralstoffe Kalzium, Magnesium und Eisen**. Für den Verzehr eignen sich Blätter und Stiele. **Die Blätter können ähnlich wie Spinat, die Stiele ähnlich wie Spargel oder Schwarzwurzel zubereitet und verwendet werden**.

**Hinweis: Mangold sollte möglichst bald nach der Zubereitung gegessen bzw. abgekühlt und nicht mehrmals aufgewärmt werden!** Ähnlich dem Spinat speichert Mangold Nitrat, das bei mehrmaligem Aufwärmen und langem Warmhalten in Nitrit umgewandelt wird. In weiterer Folge können gesundheitsschädigende Nitrosamine entstehen.

**Gedünstet** eignet er sich **als Beilage zu Fleisch- und Fischspeisen. In Gemüsegerichten wie z.B. Strudel, gefüllten Palatschinken**, aber auch **in Aufläufen, Eintöpfen oder Suppen** kann er beigemischt oder mitgekocht werden.

**Mangold sollte rasch verarbeitet werden**. In ein feuchtes Tuch gewickelt ist er im Kühlschrank ca. drei Tage haltbar. Er eignet sich gut zum Einfrieren, dazu wird er vorher kurz in heißem Wasser blanchiert und kann dann portionsweise tiefgekühlt werden.

Mangold ist seit der Antike als Heilpflanze in Verwendung. Das Blattgrün unterstützt den Sauerstofftransport und hilft beim Aufbau neuer Blutzellen. Auch wird dem Chlorophyll eine entgiftende Wirkung nachgesagt. Schon früher galt Mangold als Heilpflanze, die auch gegen Bronchitis, Nervosität, Hautkrankheiten und Verdauungsprobleme eingesetzt wurde. Mangold liefert viele Ballaststoffe und ist besonders reich an sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend und blutdrucksenkend wirken können.

## Minze

Mit ihrem **besonders aromatischen Geschmack** verleihen Minzen vielen Speisen und Getränken gerade im Sommer eine **erfrischende Note**. Die zahlreichen Minzearten haben unterschiedliche Aromen zu bieten. Am **bekanntesten ist das der Pfefferminze**. Weitere Aromen bieten z.B. Rossminze, Spearmint und Orangenminze. Minzen werden für süße und pikante Gerichte verwendet.

Die Minzen werden als Blattgewürze verwendet. Sie sind ausdauernd, werden aber meist einjährig kultiviert. Minzen blühen weiß, rosa oder auch blass-violett. Die Blätter sind meist behaart, ihre Blattfarbe reicht von hell- bis dunkelgrün sowie mit violetten oder weißen Zeichnungen. **Der ideale Erntezeitpunkt ist kurz vor der Blüte sowie morgens**, so ist der Gehalt an ätherischem Öl am höchsten und der Geschmack am intensivsten.

**Minzen können frisch, gekocht oder in getrockneter Form – dann vorrangig als Tee – verwendet werden.** Sie verleihen **Salaten, Saucen oder Suppen** ein besonders erfrischendes Aroma. Ihr Geschmack, vor allem der von Spearmint, **passt gut zu Gemüse wie Zucchini, Gurken, Tomaten, Kartoffeln u.v.a.**

Ein bekanntes Gericht mit Minze ist Taboulé (Couscous-Salat), das u.a. mit Weizengrieß, Tomaten und besonders viel Petersilie zubereitet wird. In der englischen/britischen Küche wird Pfefferminze mit Wasser, Essig und Zucker zu einer Sauce gerührt, die zu Fleisch und Fisch gereicht wird.

Auch bei den Kärntner Kasnudeln wird Minze in der Fülle verwendet.

Minzen passen als schmackhafte Dekoration zu vielen Süßspeisen wie Kuchen, Palatschinken, Eis, Kaltschalen, Obstsalat etc. und werden außerdem zum Aromatisieren von Minzlimonade, Kräuterlikör und Essig verwendet.

Frische Minze verleiht Getränken von Wasser bis Cocktails einen besonderen Geschmack.

## Oregano

Die Handelsbezeichnung Oregano ist eine Sammelbezeichnung für ein aromatisches Blattgewürz, das meist von der Gattung *Origanum* aus der Pflanzenfamilie der Lippenblütler stammt, wozu etwa auch Minze und Majoran gehören.

**Origanum vulgare** ist eine bei uns wild wachsende, ausdauernde, bis zu einem Meter hohe Staude mit hellrosa bis blasspurpur, selten weißen Blüten

Oregano hat ein **intensiv würzig-rauchiges, pfeffriges bis scharfes Aroma mit leichter Bitternote**.

Oregano ist im gesamten Mittelmeerraum, insbesondere in Griechenland sehr beliebt. **Vierlei Speisen mit Fleisch, Fisch und Gemüse (v.a. Tomaten) sowie Pasta, Pizza und Salate werden mit Oregano abgerundet. In der Küche Lateinamerikas wird gerne Mexikanischer Oregano verwendet, z.B. in Chili con carne.**

Die Blätter der *Origanum*-Arten werden frisch, meist jedoch in getrockneter, gerebelter Form verwendet. **Durch Trocknen wird das Aroma intensiver.** Die verschiedenen *Origanum*-Arten können auch Bestandteil diverser Kräutermischungen sein, z.B. mediterrane Mischung. **Oregano sollte nicht zu lange mitgekocht und den Speisen am besten erst am Ende der Zubereitung beigemischt werden.**

## Petersilie

Petersilie liefert **wertvolle Inhaltsstoffe wie z.B. Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C, Vitamin E, Folsäure und Carotinoide. Zudem enthält sie Mineralstoffe wie z.B. Kalzium, Magnesium und Eisen.**

Die Petersilie ist wohl das beliebteste Würzkräut und aus keiner Küche wegzudenken.

Ihr herzhaftes Aroma verleiht vielen Speisen erst ihren typischen Geschmack.

Man unterscheidet die Blattpetersilie mit grünen, glatten oder krausen Blättern und die Wurzelpetersilie (Petersilwurzel).

Petersilie hat einen **herben bis süßlich-würzigen Geschmack**. Glattblättrige Sorten enthalten mehr ätherisches Öl, wodurch sie aromatischer sind als krausblättrige.

**Petersilie verliert durch Erhitzen stark an Intensität, sie sollte daher nicht mitgekocht werden.** Am aromatischsten schmeckt sie frisch.

Petersilie kann vielseitig für **Suppen, Gemüse-, Fleisch- und Fischgerichte** verwendet werden. Kalte Zubereitungen wie z.B. **Salate, Aufstriche oder Kräuterbutter** lassen sich sehr gut mit ihr würzen. Viele typisch österreichische Speisen wie z.B. Petersilienerdäpfel, Semmelknödel oder Eierspeise bekommen erst durch sie ihre typische Note. Petersilie ist zudem ein unverzichtbarer Bestandteil von Suppengemüse.

## Rosmarin

Seine kleinen länglichen Blätter lassen den Rosmarin wie einen Nadelbaum in Miniaturgröße erscheinen – in besonders warmen Gegenden kann er sogar beachtliche Mannshöhe erreichen.

**Seine Blätter und Zweige verleihen Speisen ein herzhaftes Aroma mit einem herben, harzig-rustikalen Ton. Da die frischen Blätter eher ledrig sind, sollte man sie – falls man sie mitessen möchte – klein schneiden.**

Als Gewürzkräut werden die Blätter des Rosmarins verwendet. Er ist frisch bzw. getrocknet, sowie geschnitten, seltener gemahlen erhältlich.

**Rosmarin wird in der Küche frisch und getrocknet verwendet.** Neben vielen weiteren Kräutern prägt auch das Rosmarinaroma die **mediterrane Küche**, v.a. in Italien und Frankreich. **Wie der Thymian ist auch er Bestandteil der bekannten Kräutermischung „Herbes de Provence“.** Rosmarin **harmoniert mit Fleisch, v.a. Lamm-, Schaf- und Wild** lassen sich gut damit würzen. Rosmarin **passt jedoch auch zu Fisch und Gemüse** wie z.B. Tomaten, Melanzani und Kartoffeln. Sehr beliebt sind etwa **Rosmarinkartoffeln. Beim Grillen verleiht Rosmarin, auf die Glut gelegt oder zum Einreiben des Grillgutes verwendet, ein angenehmes Räucheraroma.**

Getrockneter, ungemahlener Rosmarin lässt sich in luftdicht verschlossenen Behältern einige Jahre lagern. Frische Blätter können z.B. in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Salbei

Mit seinem **markanten, leicht bitteren Aroma** ist Salbei nicht gerade ein Allrounder in der Küche. Der intensive Geschmack entsteht durch die enthaltenen Gerbstoffe. Sein Geruch erinnert etwas an Kiefer. Vielen Gerichten verleiht er dafür umso mehr einen unverwechselbaren Geschmack. **Seine Bezeichnung leitet sich vom lateinischen „salvare“ ab, was heilen bedeutet:** Salbei wird er nicht nur in der Küche, sondern auch zu medizinischen Zwecken, z.B. als Tee verwendet.

Die Blätter des Salbei sind länglich-eiförmig bis schmal-elliptisch und von einem leicht haarigen Filz bedeckt. Sie können bis zu zehn Zentimeter lang werden.

Salbei ist im Handel frisch bzw. getrocknet in ganzer, geschnittener oder gemahlener Form erhältlich. **Aufgrund des intensiven Aromas sollte er eher sparsam zum Würzen eingesetzt werden.**

Besonders **in der Mittelmeerküche**, v.a. in Italien, Griechenland und Frankreich, ist er ein häufig verwendetes Gewürz. **Er passt zu Fleisch jeder Art, Fisch- und Gemüsegerichten. Besonders gut harmoniert der leicht herbe Geschmack mit Wildfleisch.**

**Salbei würzt ebenso Pasta, Eizubereitungen (z.B. Omelette) sowie Brote (z.B. Focaccia).** Ein bekanntes und beliebtes italienisches Gericht ist „Saltimbocca alla Romana“, das Kalbsfleisch mit Schinken und Salbeiblättern kombiniert. Häufig werden **Salbeiblätter in Butter** mitgeschwenkt, wodurch die Butter ein feines Aroma annimmt. „Burro e salvia“ passt gut zu gefüllter Pasta wie z.B. Ravioli.

Frische Salbeiblätter halten sich in Papier gewickelt oder in einem Plastikbeutel einige Tage im Kühlschrank. Getrockneter Salbei lässt sich licht- und luftgeschützt gut länger aufbewahren. Der Verlust an ätherischem Öl beträgt innerhalb von zwei Jahren ca. 50 Prozent.

## Schnittlauch

Schnittlauch gehört zu den Fixstärkern unter den Küchenkräutern. Er **schmeckt lauchartig/ leicht zwiebelartig und erfrischend, kräftig würzig und leicht scharf.** Zum Verzehr geeignet sind auch die Blüten vom Schnittlauch. Die bei uns häufigste Sorte blüht rosa bis lila-violett und sieht besonders dekorativ aus.

Sein typisches Aroma entsteht durch ätherische Öle, die ihr Aroma erst nach Verletzung entfalten, d.h. Zerreiben bzw. Schneiden. Schnittlauch **liefert wichtige Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C sowie Carotinoide und wertvolle Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Kalzium und Magnesium.**

Er ist eine mehrjährige Pflanze und kann über zwei bis vier Jahre mehrmals pro Jahr geschnitten werden.

Am besten wird er in frischem Zustand (roh) verwendet, er eignet sich aber auch zum Einfrieren und Trocknen, wodurch es allerdings zu Aromaverlusten kommt. Den **Schnittlauch nicht mitkochen**, sondern erst kurz vor dem Servieren beimengen bzw. die Speisen damit bestreuen.

Schnittlauch ist eine häufige **Zutat in Salaten und Salatmarinaden.** Er eignet sich zum Würzen **vieler Aufstriche, Suppen, Saucen, Gemüse-, Fleisch-, Fisch- sowie Eiergerichten.** Seine Blüten sind eine nette, essbare Dekoration.

# Thymian

Thymian ist ein **kräftig-herbwürziges Gewürz und schmeckt leicht bitter**. Er bietet aufgrund seines Variantenreichtums eine sehr facettenreiche Aromapalette. Am häufigsten wird der Gartenthymian verwendet. Als **Vertreter der „Herbes de Provence“** prägt er **speziell den Geschmack der französischen Küche**, beliebt ist er jedoch im gesamten mediterranen Bereich. Thymian kann in der Küche frisch und getrocknet verwendet werden. Da er sehr intensiv schmeckt, sollte er nur sparsam verwendet werden. Im Garten oder auf der Fensterbank werden darüber hinaus gerne weitere Varianten wie z.B. Zitronenthymian, Orangenthymian oder Kümmelthymian gepflanzt.

Vom Thymian verwendet man sowohl die Blätter als auch die blütentragenden Triebspitzen als Gewürz. **Thymian passt hervorragend zu Fleisch- und Fischgerichten**. Ebenso kann er **zum Würzen von Gemüse wie Kartoffeln oder Zucchini, Suppen und Saucen wie z.B. Minestrone oder Tomatensugo verwendet werden**.

Frischer Thymian wird am besten im Kühlschrank in einem Plastikbeutel gelagert, so hält er sich einige Tage. Getrockneter Thymian ist luftdicht verschlossen lange lagerungsfähig mit nur geringen Aromaverlusten.

Thymiankraut und Thymianöl werden als traditionelle pflanzliche Arzneimittel eingestuft. So wirkt Thymian innerlich als schleimlösendes Mittel bei erkältungsbedingtem Husten, sowie bei Symptomen des Keuchhustens, der Bronchitis und Katarrhen der oberen Luftwege. Thymianöl wird äußerlich zum Einreiben, in Bädern oder für Auflagen verwendet, um Erkältungssymptome zu lindern.

Quellen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/kraeuter-gewuerze/kraeuter>

<https://www.kostbarenatur.net/anwendungen-und-inhaltsstoffe>